

Hamburg Tourismus



Bei Buchung einer
Übernachtung Gutschein
für eine Hafen- oder
Stadtrundfahrt erhalten!
1.adition.com/redi*lid=62415

Urlaub in Deutschland



Entdecken Sie die Vielfalt
der Reiseziele in
Deutschland bequem von
zu Hause aus.
1.adition.com/redi*lid=62415

Bereit für 2016



Fashion fürs neue Jahr.
Zieh dich warm an, aber
bleib cool!
1.adition.com/redi*lid=62415

BASE hat den Bestseller



Modernes Design mit
Persönlichkeit: iPhone 5s
jetzt im Tarif BASE all-in für
1€ einmalig.

Jetzt sichern!

(<http://ad4.adfarm1.adition.com>)

Schnäppchenjagdsaison!



Sicher dir die Internet-Flat
Maxi für 19,99€ und das
Huawei MediaPad T1 10 für
nur 1€

Mehr Infos

(<http://ad4.adfarm1.adition.com>)

Mädchenhandel stoppen!



Helfen Sie, Mädchen vor
Mädchenhandel zu schützen -
mit einer Patenschaft bei
Plan!

Werden Sie Plan-Pate!

(<http://ad4.adfarm1.adition.com>)



Auch interessant Liebe & Lust (/liebe-lust)

1 flacher Bauch Trick

Gesundheit (/gesundheit)

Verliere jeden Tag ein bisschen von deinem Bauchfett mit diesem komischen alten Trick.

(http://r.ligatus.com/?z=xm_lwjfvuU_OAQ3UUpeyxMPLU5v7uHc5uFa3L0PNohTV2YFodUhFfur-)

Beauty (/beauty)

8 kleine Abnehmtricks für jeden Tag

Jetzt ist Schluss mit wochenlangen Diäten und Jo-Jo-Effekt. Sie können ab jetzt auf alle Schlankmacher
und sonstige Mittel verzichten, denn es gibt n...

Rezepte (/rezepte)

powered by veeseo (<http://www.veeseo.com/>)

Auch fem-o-menal:

Gesundes Fast Food – Bio in der Mittagspause

ASTRO (astro)

(/lifestyle/artikel/fine-k
fast-food-mit-stil-nat)
Fine Bio Fast Food in
mit Stil: nat.

Videos (/videos)
Videos (3, Videos) 09

f SHARE (HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER.PHP?

Forum (http://forum.fem.com)

Forum (http://forum.fem.com) %2FLIFESTYLE%2FGESUNDES-FAST-FOOD-BIO-IN-DER-MITTAGSPAUSE
(/lifestyle/artikel/fine-k
fast-food-mit-stil-nat)



Foto: iStockphoto

Schnell und gesund: Bio-Fast Food im Trend

Fast Food hat einen schlechten Ruf - zu Recht? Neue Bio-Fast-Food-Restaurants in ganz Deutschland beweisen, dass es auch schnell und gesund geht. fem.com kennt die besten Adressen.

In der Mittagspause oder nach einem langen, anstrengenden Arbeitstag muss es beim Essen vor allem schnell gehen. Die Idee des Fast Food (/tags/themen/Ern%C3%A4hrung) ist eigentlich genial - würde man dabei nicht vor allem an fettige Kalorienbomben und minderwertige Lebensmittel denken. Dass es auch anders geht, beweist der aktuelle Trend zum Bio-Fast Food.

Wie immer fing alles in den großen Metropolen an. In Berlin gibt es seit Jahren zahlreiche Bio-Locations, nun schwappt die Trendwelle endlich auch in den Rest des Landes. Ob Bio-, Öko- oder Organic Food - im Vordergrund stehen frische Produkte, eine schonende Verarbeitung und Nachhaltigkeit.

fem.com bringt Sie auf den Geschmack und hat die szenigsten Adressen in Sachen Bio-Fast Food für Sie zusammengestellt:

Gorilla Natürlich, Knesebeckstraße 5, Berlin

"Der Gorilla lebt im Wald. Wenn er Hunger hat, zupft er sich Blätter und isst so lange, bis er satt ist. Die Blätter sind roh, immer frisch und natürlich... mach's wie der Gorilla", heißt es auf der Webseite der Berliner Bio-Restaurant-Kette Gorilla Natürlich. 2006 eröffnete Matthias Rischau seinen ersten Laden, mittlerweile hat er vier Standorte in Berlin - weitere sind in Planung.

Die Küche ist vitaminreich, ausgewogen und vegetarisch. Damit's besonders schnell geht, können sich die Gäste ihr Gericht am Buffet selbst zusammenstellen.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa/So 9-20 Uhr

Mehr Infos: www.gorilla-natuerlich.com (<http://www.gorilla-natuerlich.com>)

La Mano Verde, Wiesbadener Straße 79, Berlin

Auch für Veganer gibt es seit November 2008 eine neue Adresse in der Hauptstadt. Das La Mano Verde ([/lifestyle/artikel/restaurant-la-mano-verde-berlin-vegane-gourmet-kueche](http://lifestyle/artikel/restaurant-la-mano-verde-berlin-vegane-gourmet-kueche)) bietet ausschließlich vegane Gerichte, die dank des Einfallsreichtums von Küchenchef Björn Moschinski immer wieder überraschen. Wer es besonders eilig hat kann sein Business-Lunch online vorbestellen, so kommt das Essen pünktlich auf dem Tisch.

Öffnungszeiten: Mo/Di 18-23.30 Uhr, Mi-So 12-23.30 Uhr

Mehr Infos: www.lamanoverde.de (<http://www.lamanoverde.de>)

Wakuwaku, Schauenburgerstraße 55-57, Hamburg

Auch das Bio-Wok-Restaurant Wakuwaku ist noch relativ jung. Die **Hamburger** (<http://www.sat1.de/ratgeber/rezepte/hamburgersalat-clip>) eröffneten ihre schicke Location im November 2008 und kämpfen seither für eine "Fast Food Revolution". Gekocht wird ausschließlich im Wok, so wird nur wenig Fett benötigt und viele Vitamine ([/tags/themen/Vitamine](http://tags/themen/Vitamine)) bleiben besser erhalten. Selbst die Bio-Currywurst wird hier in der asiatischen Kochschüssel gebraten.

Auch bei der Inneneinrichtung des Restaurants setzt das Wakuwaku auf Nachhaltigkeit; zudem kommen in der Küche überwiegend energiesparende Geräte zum Einsatz.

Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-22 Uhr

Mehr Infos: www.waku-waku.eu (<http://www.waku-waku.eu>)

nat. Fine Bio Food, Heuberg 1, Hamburg

Bio-Fast Food mit Stil gibt es auch im nat. ([/lifestyle/artikel/fine-bio-fast-food-in-hamburg-bio-fast-food-mit-stil-nat](#)) in Hamburg. Was hier auf dem Teller landet stammt aus ökologischer und nachhaltiger Landwirtschaft - Geschmacksverstärker sind tabu. Die Speisekarte ist zur Hälfte vegetarisch oder vegan, aber auch Fisch- und Fleisch-Liebhaber finden hier das Richtige für Zwischendurch. Weitere Filialen in München, Frankfurt, Köln, Berlin und im Ruhrgebiet sind geplant.

Öffnungszeiten: täglich 12-22 Uhr

Mehr Infos: www.natbio.comassistant.de (<http://www.natbio.comassistant.de>)

Essbar, Marienstraße 7, Minden

Selbst nach Ostwestfalen hat es die Bio-Fast-Food-Bewegung bereits geschafft: Die Essbar in Minden bietet vegetarische Küche von asiatisch über mediterran bis hin zu orientalischen Geschmacksrichtungen. Auf der wöchentlich wechselnden Karte finden sich ausschließlich Produkte aus biologischem Anbau. Am Freitagabend können die Gäste hier bei Bio-Wein oder -Sekt und vegetarischen Tapas ins Wochenende starten. Zudem veranstaltet die Essbar regelmäßig Events, wie zum Beispiel einen orientalischen Abend.

Öffnungszeiten: Di-Do 11.30-18 Uhr, Fr 11.30-23 Uhr, Sa 11.30-17 Uhr

Mehr Infos: www.essbar-minden.de (<http://www.essbar-minden.de>)

Pick-a-Pea, Aachener Straße 1253, Köln

"Intelligentes Fast Food" verbirgt sich hinter dem Konzept des Bio-Fast-Food-Restaurants Pick-a-Pea in Köln. Hier gibt es auch die absoluten Fast Food-Klassiker wie Currywurst oder **Burger (/rezepte/veggie-burger-von-tim-maelzer)** mit Pommes (natürlich aus Bio-Kartoffeln, frittiert in hochwertigem Rapsöl). Die Salate kann man sich nach Wunsch selbst zusammenstellen. Und auch in Sachen Wurst hat man hier die Qual der Wahl: Kalb, Geflügel oder doch lieber die Veggie-Variante?

Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-22 Uhr

Mehr Infos: www.pick-a-pea.de (<http://www.pick-a-pea.de>)

Carrots & Coffee, Wedekindplatz 1, Hannover

Hinter dem Namen Carrots & Coffee verbirgt sich mehr als nur ein Imbiss. Neben dem vegetarisch-veganen "gesund-und-lecker-Café" bietet das Carrots & Coffee College auch Kochkurse und Seminare zu Ernährung und Gesundheit an. Auf der wöchentlich wechselnden Karte des Bistros finden sich unter anderem Salate, Pasta und Rohkost - der hauseigene Catering-Service liefert die Speisen auch nach Hause oder zu einer gewünschten Party-Location.

Öffnungszeiten: Mo-So 8-23 Uhr

Mehr Infos: www.carrotsandcoffee.de (<http://www.carrotsandcoffee.de>)

Die Vitaminbude, Kreuzstraße 6, München

Bei der Vitaminbude in München ist der Name Programm. Das Bio-Bistro verwendet Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau und fairem Handel, die frisch und schonend zubereitet werden. Auf der Wochenkarte finden sich Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichte, aber auch Pasta, Salate, Suppen, Sandwiches und Kuchen. Eine zweite Filiale namens "Olgas Bio-Bistro" gibt es im oberfränkischen Marktredwitz - hier werden auch regelmäßig Kochseminare angeboten.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-16 Uhr

Mehr Infos: www.vitaminbude.de (<http://www.vitaminbude.de>)

Kranz, Hans-Sachs-Straße 12, München

Im Münchner Glockenbach-Viertel befindet sich das Bio-Restaurant Kranz. Hier gibt es regionale und saisonale Bio-Küche von einer wöchentlich wechselnden Mittags- und Abendkarte. Die Spezialität ist die hausgemachte Pasta. Am Wochenende gibt sich das Kranz besonders Nachtschwärmer-freundlich: Gefrühstückt wird hier bis 18 Uhr.

Öffnungszeiten: Mo-Fr ab 10 Uhr, Sa/So ab 11 Uhr

Mehr Infos: www.daskranz.de (<http://www.daskranz.de>)

Biologic Bar, Ottostraße 4, Frankfurt am Main

Auch die Bankenmetropole Frankfurt hat den Bio-Trend für sich entdeckt. Die Biologic Bar bietet eine mediterran angehauchte Karte mit Pasta, Salaten, Pizza, Toast und Baguette; für den Abend sind Cocktails und Longdrinks im Angebot. Neben dem sonntäglichen Brunch ist vor allem der Mittwoch in der Biologic Bar beliebt: Denn dann heißt es "all you can eat" am vegetarischen Buffet.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 6-23.30 Uhr, Sa 9-23 Uhr; So 9-16 Uhr

Mehr Infos: www.biologic-bar.de (<http://www.biologic-bar.de>)



Tweet (<http://twitter.com/share>)

Weitere Artikel

- Fine Bio Fast Food in Hamburg Bio-Fast Food mit Stil: nat. (/lifestyle/artikel/fine-bio-fast-food-in-hamburg-bio-fast-food-mit-stil-nat)
- Dean & David, München Healthy Fast Food (/lifestyle/artikel/dean-david-muenchen-healthy-fast-food)
- Die edelsten Currywurst-Buden (/lifestyle/artikel/die-edelsten-currywurst-buden)
- Beauty-Food Schöner essen! (/beauty/artikel/beauty-food-schoener-essen)
- Bio-Supermarkt: Fresh'n'Friends Fresh & Healthy 24/7 (/lifestyle/artikel/bio-supermarkt-fresh-n-friends-fresh-healthy-24-7)

Unsere Empfehlungen

powered by  veeseo (<http://www.veeseo.com/>)

Diese 6 Dinge sind beim Sex tabu

(<http://www.fem.com/videos/liebelust/diese-6-dinge-sind-beim-sex-tabu>)

Geheimtipp: 5 Getreide-Alternativen für Weizenallergiker

(<http://www.fem.com/videos/gesundt>

Ein Leben ohne Brille:

(<http://r.ligatus.com/?z=UAFoFHe0BgKwRTuN-VNj20U0zuYQ6jTV4bqJY2lw3mob4CWl1mqw3VH->

ANZEIGE

Flacher Bauch!

(http://r.ligatus.com/?z=UV4UaRSLIm_vbsCB82jCOapBfKGFuXEc_il46yUOMglEPBrQtKWwX)

Tausch dich schlank!

(<http://www.fem.com/videos/gesundfuehrst-du-dich-schlank>)

Was steckt hinter der instinktiven Ernährungstheorie?

A A H C I S I

Ausgewählte Kommentare

Noch keine Kommentare. Seien Sie die Erste!

Kommentar hinzufügen

(<http://www.directads.de/>)

(<http://www.youonlinechoices.com/de/>)



Stauraum für wenig Geld

(<http://r.ligatus.com/?>

ROL-ER

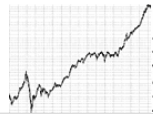
7=CyIHRIHTNahwN1vUx9IPfT1fdHP0I GwC



5 Euro Münze!

(<http://r.ligatus.com/?>

7=hO7r5K D4sSQ9QahHXIaFmavh93TfCL



7 Top-Aktien für 2016

(<http://r.ligatus.com/?>

(<http://www>

Top Videos



Lass ihn nie wieder gehen, wenn er
(</videos/liebe-lust/lass-ihn-nie-wieder-gehen-wenn-er-diese-eigenschaften-hat>)

2

5 psychologische Tricks um jedem Mann den Kopf zu verdrehen
(</videos/liebe-lust/5-psychologische-tricks-um-jedem-mann-den-kopf-zu-verdrehen>)

3

Diese 7 Dinge hasst jeder Mann beim Sex
(</videos/liebe-lust/diese-7-dinge-hasst-jeder-mann-beim-sex>)

4

Diese 6 Dinge lieben alle Männer im Bett
(</videos/liebe-lust/diese-6-dinge-lieben-alle-maenner-im-bett>)

5

5 Anzeichen, dass er eine Niete im Cunnilingus ist
(</videos/liebe-lust/5-anzeichen-dass-er-eine-niete-im-cunnilingus-ist>)

6 Lust pur: (/videos/liebe-lust/lust-
Darauf fährt ER pur-darauf-faehrt-er-
völlig ab! voellig-ab)

7 Porno und (/videos/liebe-
Erotikfilme für lust/porno-und-
Frauen erotikfilme-fuer-frauen)

Stars (/themen/stars)

News (/tags/themen/News)

Fashion (/tags/themen/Fashion)

Reisen (/tags/themen/Reisen)

Gallery (/tags/themen/Gallery)

Trend (/tags/themen/Trend)

Kino (/tags/themen/Kino)

Shopping (/tags/themen/Shopping)

Psychologie (/themen/psychologie)

Bücher (/tags/themen/B%C3%BCher)

Beziehung (/tags/themen/Beziehung)

Geschenke (/tags/themen/Geschenke)

Liebe (/themen/liebe)

Events (/tags/themen/Events)

Essen und Trinken
(/tags/themen/Essen+und+Trinken)

Hotspot (/tags/themen/Hotspot)

Ratgeber (/tags/themen/Ratgeber)

Frauen (/tags/themen/Frauen)

Baby (/tags/themen/Baby)

Kunst (/tags/themen/Kunst)



7TV.de

Deine Lieblingssendung auf 7TV.de wann immer du willst!

Jetzt anschauen

fem.com

(<https://www.facebook.com/femcom>)

[Allgemeine Nutzungsbedingungen \(/allgemeine-nutzungsbedingungen\)](#)

[Datenschutz & Cookies \(/datenschutz-cookies\)](#)

[Jugendschutz \(/jugendschutz\)](#)

fem.com im Netz



(<https://www.facebook.com/femcom>)

Auf der Suche nach einem speziellen Thema?

Suchen



Copyright 2016 fem Media GmbH | [Impressum \(/impressum\)](#)